



防災の日

知ってる?



## ハザードマップ

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？

「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



## 防災備蓄

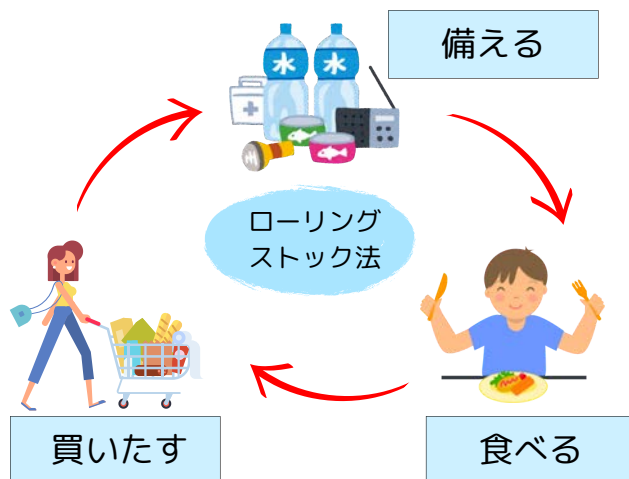


地震などの災害はいつ起こるか分かりません。災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、物流が機能しなくなったりする恐れがあります。普段から備蓄しておくことはとても大切です。

災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどだそうです。できれば1週間くらい、最低でも3日分の食品などを家庭で備蓄しておくことが重要です。

特別なものを揃える必要はありません。  
“普段使っている物を少し多めに買って置く”という「日常備蓄」という視点が大切です。また、普段食べている食材を多めに買って備えて、普段の食事で食べ、食べたらいきなり買い足して補充するということを繰り返す、ローリングストック法を日常生活の一部に取り入れることがおすすめです。

何をどのくらい用意したらよいかは、東京都が運営する「東京備蓄ナビ」で家族の人数や年齢に応じて、各家庭に適した備蓄を調べる事ができます。ぜひ利用してみてください。



# 熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが熱中症です。

暑い時に長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、身体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、頭痛がしたり、吐き気や嘔吐をしたり、体がけいれんしたり、発熱したりします。これが熱中症です。

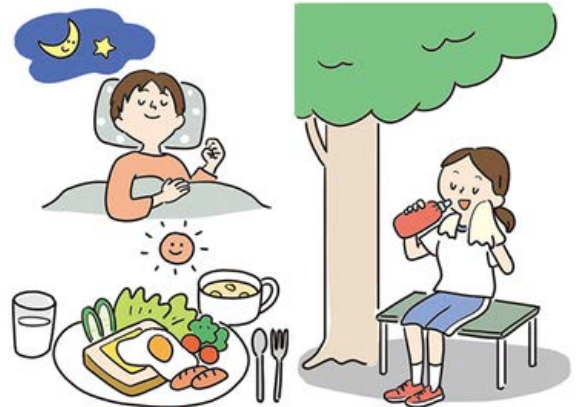
暑い日は、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



## ココに気をつけて!

### 予防方法

- 睡眠をしっかり取る。
- 食事(朝ごはん)を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩をする。
- 体調が悪い時は、運動しない。



## 熱中症かな?と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい涼しい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む。\*吐き気やけいれんがない場合



## 9月のクオレの予定

6日(金)、7日(土)、9日(月)  
13日(金)、14日(土)、18日(水)  
20日(金)、21日(土)、25日(水)  
27日(金)、28日(土) 15時まで

